Sou Obcecada Por um Corpo Saudável?

“Filho, tenha sempre sabedoria e compreensão e nunca deixe que elas se afastem de você. Elas lhe darão vida, uma vida agradável e feliz. Você caminhará seguro e não tropeçará. Quando se deitar, não terá medo, e o seu sono será tranquilo a noite inteira”. Pv 3:21-24

Vivemos em uma época “geração saúde”, precisamos cuidar do corpo, praticar um esporte, ir à academia, nos alimentar de uma forma correta, tudo isso é muito bom. Mas e quando o bom se torna uma obsessão? O que fazer?

Percebe-se que as pessoas estão cada vez mais hedonistas e já não se importam com as consequências disso. “Hedonismo: doutrina egoísta que preconiza a valorização do usufruto do prazer imediato, não importa as consequências, mesmo que em detrimento de outrem. ” Em nome da saúde muitas mulheres estão cultuando o seu corpo, fazendo dele o seu deus, esquecendo de suas responsabilidades com os filhos, marido, com os estudos... Chegando a passar o dia inteiro na academia e só se alimentando de frango e batata doce. Isso é preocupante!!!

Há um novo transtorno que os especialistas da saúde mental chamam de Ortorexia. O que é isso? “São pessoas que se preocupam de forma excessiva com a qualidade da alimentação. Esse grupo vai, aos poucos, cortando e limitando a variedade da alimentação. Com isso, começam a aparecer problemas subclínicos decorrentes da deficiência de nutrientes “, (destaca a nutróloga e diretora do Departamento de Distúrbios Alimentares da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Maria Del Rosario).

A Palavra de Deus nos orienta ao equilíbrio:

“Meu filho, ficarei muito feliz se você se tornar um homem de bom senso.

Meu coração ficará alegre ouvindo suas opiniões inteligentes e firmes. ” (PV 23:15-16)

Na vida há situações que acontecem com cada uma de nós que nos deixam tristes e entendemos que seremos felizes se conseguirmos “ o corpo perfeito”, a casa dos sonhos ou aquele carro... Tudo isso é passageiro, mas o que Deus nos oferece é eterno. Pense nisso!!!

Oração:

Senhor Deus e Pai, estou sempre de dieta, não tenho mais prazer em ir à festas ou reuniões com amigos e familiares porque sou fixada em minha dieta. Retira isso de mim, me ajuda para que eu seja uma pessoa equilibrada e entenda que a verdadeira alegria vem de Ti. Em nome de Jesus, amém!

Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:

1) Sou fixada em dieta e por isso não frequento mais aniversários, reuniões e festas com amigos e familiares?

2) Tenho dificuldade em organizar o meu tempo, fico horas na academia e essa atitude está trazendo prejuízos ao meu lar?

3) Aprendi hoje que preciso ter equilíbrio em minhas atitudes, quero provar que consigo atingir minhas metas, mas nada tem dado certo. Resolvi fazer a vontade de Deus e acredito que Ele me proporcionará uma alegria que não é efêmera, mas que durará para sempre. (Compartilhe este aprendizado com amigos e familiares)

Um grande abraço, cuide do seu corpo, mas sem exageros e neuroses!

Emmanuelle Heim

Rede de Mulheres – SM

Cidade Viva